



AM HERD MIT MICHAEL SCHOTTENBERG

Der Volkstheater-Direktor fühlt sich kulinarisch auf der anderen Seite der Welt geborgen.

„Reisfeldhuhn im grünen Sonnenrad mit Kachumbar“ – so kündigt Michael Schottenberg sein Rezept via E-Mail an. „I hab das einfach erfunden“; sagt er dann, als er sich ziemlich professionell an die praktische Umsetzung des poetischen Arbeitstitels macht. Den eigenen Wok, die wichtigsten Gewürze, und sogar das scharfe Asia-Messer zieht er aus seinem Sackerl. Mit den Mengen nimmt er's nicht so genau. Ob zwei oder drei Knoblauchzehen, ein paar Zentimeter frischen Ingwer mehr oder weniger, darauf kommt's nicht an. Fleisch kocht er nur ausnahmsweise, er ist nicht einmal sicher, ob er überhaupt etwas davon essen wird. Einerseits ist mittags nicht wirklich seine Essenszeit, andererseits bezeichnet er sich selbst als Fisch-Vegetarier. Im Umgang mit Chili ist er ganz schön großzügig. „Mir kann's gar nicht scharf genug sein.“ Heimische Küche hingegen findet er langweilig, jede Art von Mehlspeisen hasst er sogar. „Da bin ich nich' der Mann für.“ Dann stellt sich die Frage: Den Reis vor dem Kochen waschen oder nicht? Wir beschließen ja, diesmal schon. Starköchin Kim predigt das ja auch immer. Ziemlich flott sind alle Zutaten zerkleinert und appetitlich auf Schüsseln verteilt, zwischendurch, und das finde ich besonders sympathisch, putzt der Herr Theaterdirektor jeden kleinen Fleck gleich wieder weg. Dann prüft er den Reis, der klebt. Nein, so nicht. Wir stellen eine zweite Portion Reis zu, ungewaschen. Dass etwas nicht so klappt wie es soll, erlebt Schottenberg allzu oft in seinem Job. „Es läuft nie so, wie man will. Aber Spaß macht es ja schon.“ Der Ersatzreis gelingt wunderbar körnig. Behende erhitzt Schottenberg zwei Woks zugleich – einen für das grüne Sonnenrad, den anderen für das Huhn. Und schwuppdwupp – fertig. Dazu der limettensaure Salat – sehr, sehr fein!



HÜHNER WOK

Fleisch in Streifen schneiden und mit je 1 EL Sambal Olek und Sambal Manis, sowie mit 3 geschälten, grob gehackten Knoblauchzehen und 3 cm geschältem, grob gehacktem Ingwer vermischen. Ziehen lassen. Reis mit der doppelten Wassermenge, dem restlichen Ingwer und einer Prise Salz zustellen. Chilis in Ringe schneiden, Zwiebel schälen, grob hacken. Erbsenschoten putzen, Pilze achteln. Für den Salat Jungzwiebeln, Paradeiser und Gurke zerkleinern, in einer Schüssel mit etwas gehackter Chili und je 1 EL von den Kräutern vermischen, stehen lassen. Zwei Woks erhitzen, je etwas Öl hinein. In einem die Erbsenschoten mit dem restlichen Knoblauch kurz knackig braten, salzen. Im anderen Zwiebel anrösten, dann Huhn samt Marinade, Chili und Pilzen dazu, salzen, mit Sojasauce würzen, Korianderblättchen unterrühren. Salat mit dem Saft der Limetten und mit Salz würzen.

- 2 Hühnerbrüste ohne Haut
- Sambal Olek
- Sambal Manis
- 5-6 Knoblauchzehen
- 5 cm Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1 rote, 2 grüne frische Chilis
- Reis
- Salz
- eine Handvoll Erbsenschoten
- 5 Shiitake-Pilze
- frischer Koriander
- frische Minze
- Sojasauce
- Öl
- 2 große Paradeiser
- 2 Jungzwiebeln
- 1/2 Salatgurke
- 3 Limetten

Blätterwerk. Legt man selbst Hand an, sollte man mindestens drei Stunden und einen gewissen Nervenkitzel einplanen, um die 144 Schichten eines Blätterteigs luftig aneinander zu reihen. Man kann aber auch Zeit sparen, ins Kühlregal greifen und mit dem Ja! Natürlich Dinkelblätterteig (mindestens) das gleiche Ergebnis erzielen. Das verwendete Bio-Getreide darf frei von chemisch-synthetischen Spritz- und Düngemittel im Wald- und Weinviertel sowie im Burgenland wachsen und gibt dem Teig einen angenehmen nussigen Geschmack.

Nachdem sich das beste „Was“ aber ohne ein gekonntes „Wie“ nicht von seiner besten Seite zeigen kann, wird der Ja! Natürlich Dinkelblätterteig in einem speziellen Verfahren besonders feinblättrig gemacht und bäckt gleichmäßig auf. Schnell, bio, schmeckt gut – selbst gekauft muss auch gekonnt sein.



BIO TIPP

Falsches Wellington: Bio-Hühnerfilet waschen, putzen, trocken tupfen. Würzen und beidseitig ca. 1 Minute in Bio-Öl anbraten. Bio-Champignons fein würfeln, in Bio-Butter anbraten, salzen, pfeffern, mit 1 EL Bio-Petersilie mischen. Bio-Pilze auf den Bio-Filets verteilen, mit Bio-Prosciutto umwickeln und stückweise in Bio-Blätterteig packen. Bei 180 Grad ca. 20 Minuten oder bis der Blätterteig goldbraun ist backen.

Weitere Informationen unter <http://blog.janatuerlich.at/ernaehrung>

Lesen Sie nächste Woche: Bio-Topfen



www.janatuerlich.at

FOTOS: GERHARD DEUTSCH, HEIDI STROBL

5 fragen

Ihr Lieblingslokal? Wiens bester Japaner: Sosaku in der Neustiftgasse.

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit? Der Geruch von Maggi.

Was würden Sie nie essen? Kutteln und solche Innereien.

Ihr größtes kulinarisches Missgeschick?

Die Weihnachtsgans für meine Mutter: war ewig im Ofen, hat gestunken, blieb hell und lätschert. Panisch haben wir Ersatz beim Wienerwald besorgt.

Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?

Ich will ja gar nicht getröstet werden.

Raiffeisen
Meine Bank



wohnen.raiffeisen.at



Besser wohnen. Besser sofort.

Alles rund ums Thema Wohnen:

Das neue Raiffeisen Wohn-Portal.

wohnen.raiffeisen.at